

శివానందుల మేల్కొలుపు.

(THUS AWAKENS SWAMI SIVANANDA)

గ్రంథకర్త:

"అవతార్" శివానంద భగవాన్.

(శివానంద నగరము, హృషీకేశము, హిమాలయములు)

అనువాదకులు:

"శివానంద పాదసేవక్"

S. P. S. స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

ప్రచురణకర్త:

బండారు బాపారావు.

తాడేపల్లిగూడెము. (పశ్చిమగోదావరిజిల్లా)

ప్రకాశకులు:

యోగవేదాంత అరణ్య విద్యాపరిషత్తు,

(దివ్యజీవనసంఘము)

శివానంద నగరము, హృషీకేశము.

టెహ్రీగఢ్వాల్ జిల్లా, హిమాలయములు.

1961

వెల: 50 నయాపైసలు

Sri Bandaru Baparao,

Tadepalligudem.

Sweet beloved self,

Om Namassivaya. Prem and Pranams. I am immensely happy to learn that you had proposed to publish 'Thus awakens Sivananda' during your recent visit to our Ashram. The duly translated matter in Telugu has been despatched today by registerd post along with your photo negative. On publication kindly send 500 copies for our Ashram use.

Also kindly take up the publication "Thus illumines Sivananda" for which trans lated matter would be sent to you in th course of a month.

Your humble services in the cause Divine Life are ever remembered with Love.

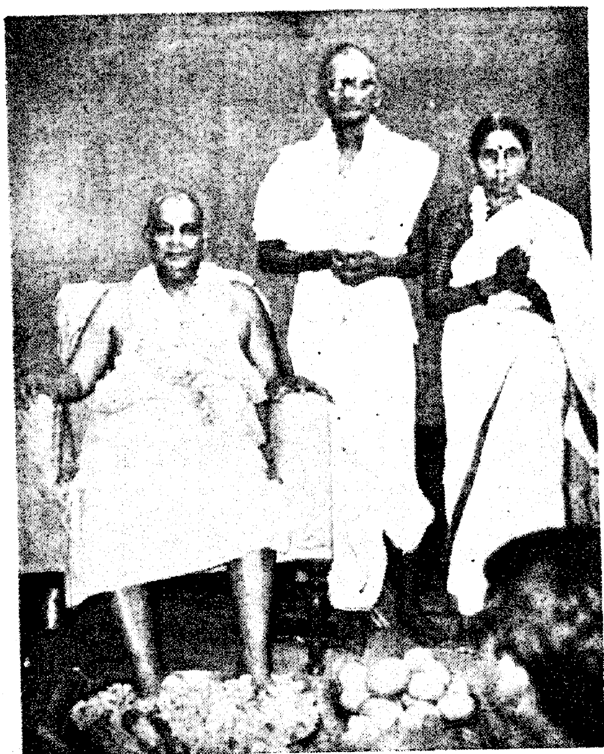
S. P. S. Herewith Temple Prasad	May Lord bless you, Thy ownself, Sivanand.



పాదసేవకులు. శివానందులు ఫోటో

అనువాదకులు, శివానంద

పాదపూజ తేదీ 8—6—1961



"అవతార్" శివానంద

శ్రీ బండారు బాపారావు దంపతులు

పాదపూజ తేదీ 9—6—1961

ప్రచురణకర్తలు.

నా దృక్కులోని గృహస్థ ఋషి

శ్రీ బండారు బాపారావుగారు (తాడేపల్లిగూడెం) పరమసాత్త్వికసంపన్నులు, సుత్తమబ్రాహ్మణ కుటుంబీకులు ఆదర్శ "గృహస్థఋషి". వీరితో ప్రప్రథమపరిచయము వీరి హృదయైక ప్రేమఫలితముగ గత రెండుసంవత్సరముల క్రితమైనది. నా ద్వితీయపరివ్రజనము (1960–61)లో వీరి యాహ్వానముపై 3–3–'61 లగాయతు 7–3–'61 వరకు వీరిగృహమున నాతిథ్యసత్కారమొందుట, నాధ్యాత్మికవిషయములపై నుపన్యాసములొసంగుట తటస్థమైనది. వీరిలోని విశేషము కనబడినదేతడవుగ నెవరైనను సరే పావనపురుషులు, మహాత్ములు, పరమభాగవతులు, సన్న్యాసులు వీరి పావనగృహమునకాహ్వానింపబడి, నాతిథ్యమొసగబడకుండ బైటకు వెడలనీయకుండుటయే. అట్టిది వీరి యాధ్యాత్మికహృదయము ప్రస్తుత స్వస్థలము (తాడేపల్లిగూడెము)న వీరివంటి వేఱొక విశాల, ఆధ్యాత్మిక హృదయమును గనుగొనుట కష్టము.

వీరిగృహమునందు నవకాశమబ్బిన సుమారు వారము రోజులలో నే నత్రి, భరద్వాజ, అగస్త్యాది "గృహస్థఋషుల" ఆశ్రమములలో నున్నట్లుగ నానందమొందితి. వీరింటిలోనివా రందఱును పెద్దవారు మొదలు చిన్నపిల్లలవరకును సేవాతత్పరులు, భక్తియుక్తులు.

శ్రీ బాపారావుగారు గత 6 సం॥ల క్రితము విశ్వ విఖ్యాత "అవతార్" శివానంద భగవానుల (శివానందనగరము, హృషీకేశము, టెహ్రీగడ్వాల్ జిల్లా, హిమాలయములు) నుండి శ్రీకృష్ణమంత్రోపదేశమందియుండిరి. వీరిటీవల శ్రీపూరీజగన్నాథము, కాశీ, గయ, ప్రయాగ, హరిద్వారము మున్నగు పలుపవిత్రక్షేత్రములు తమకుటుంబముతో సహా దర్శించి శివానందనగరము (హృషీకేశము) నకు వచ్చి యిట 9–6–'61 న "అవతార్" శివానంద భగవానులకు పాదపూజ నొనర్చి పలురూపముల శ్రీవారి యాశీర్వచనముల బడసిరి.

వీరిపట్ల నేగమనించిన విశిష్టతయేమన ప్రతినిత్యము బ్రహ్మముహూర్తము (తెల్లవారుఝామున 3–30 (A.M.) 5–30 (A.M.) గంటలమధ్యసమయము)న లేచి స్నాన, సంధ్య, జప, ధ్యాన, భగవద్గీతాపారాయణలు తప్పనిసరిగ నొనర్చి తదుపరిమాత్రము తమ పూజామందిరమునుండి బైటకు 7–30 A.M. కు వచ్చుటయే.

వీరిదివరకే "వేదాంతరహస్యములు" మున్నగు నాధ్యాత్మికవిషయక పొత్తముల ప్రచురించినందున శివానందగురుల 'Thus awakens Swami Sivananda', 'Thus illumines Swami Sivananda' అను పొత్తముల నాధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసుల ఉపయోగార్థము ప్రచురింప

కోరితి. కోరుటయేతడవుగ తమ 'శివానందాశ్రమ సందర్శన' చిహ్నముగ, తమ తీర్థయాత్రాసేవనసంజ్ఞగ పరమ ప్రేమతో ప్రచురింపనియ్యకొన్నందులకు వారికి నా కృతజ్ఞతాప్రణామములు.

స్వీయ ప్రియతమ జగన్మాత రాజరాజేశ్వరి, జగత్ప్రభు శ్రీనివాస శివానందులు శ్రీ బాపారావుగారిని, వారి కుటుంబమును సర్వవిధముల బ్రోచుగాత!

30–6–'61 శుక్రవారము

"శివానంద పాదసేవక్"
S. P. S. స్వామి శ్రీనివాసానందసరస్వతి,
శివానందాశ్రమము, శివానంద నగరము;
హృషీకేశము, టెహ్రీగఢ్వాల్ జిల్లా.
(హిమాలయములు)

ఓం

శివానందుల మేల్కొలుపు.

(Thus Awakens Swami Sivanandji)

ఒకేసత్యము

ఉన్నదొకటే కులము – మానవజాతి కులము

ఉన్నదొకటే మతము – దైవీయ ప్రేమమతము

ఉన్నదొకటే ఆదేశము–సత్యశీలతయనెడి యాదేశము

ఉన్నదొకటే నియమము – కారణ, కార్యముల (cause and effect) నియమము

ఉన్నదొకటే దేవుడు – సర్వోపస్థిత, సర్వశక్తిమంత, సర్వజ్ఞుడగు భగవానుడు

ఉన్నదొకటే భాష–హృదయభాష లేక మౌనభాష.

శివానంద జ్ఞానసూక్తులు

1. జీవితము భగవంతు నొందుట (సాక్షాత్కారము) కుద్దేశింపబడినది.

2. మానవునియొక్క సేవ భగవానునియొక్క ఆరాధనయే

3. భగవానుడే శాంతి. భగవానుడే ఆనందము. భగవానుడే ప్రకాశము.

4. పనియే ఆరాధన. నీపనుల (కర్మల) భగవానునకంకిత (అర్పణ) మొనర్పుము.

5. ఇంద్రియముల వశపర్చుకొనుము. మనస్సు స్వాధీనము చేసికొనుము. సత్యవంతమాగ నుండుము. పవిత్రముగ నుండుము.

6. రోగుల సేవింపుము. బీదల సేవింపుము. సమస్తజీవుల సేవింపుము.

7. ఇతరుల మనోభావముల నొప్పింపకుము. అవమానము, బాధలు సహింపుము—క్షమింపుము—దయగ నుండుము.

8. నీవు నిత్య, ముక్త, అమృతపురుషుడవు లేక నాత్మవు.

శాశ్వతబ్రహ్మముయొక్క శ్వాస

1. శాశ్వతబ్రహ్మముయొక్క శ్వాసయే నువనిమత్తులు.
2. శాశ్వతబ్రహ్మవు (దైవీయ) వాణి నీహృదయాంతర్యాతములోనుండి పలుకును. మేల్కొనుము. నీవమృత, ఆనందమయు దైవమవు. "తత్త్వమసి"
3. ఓమానవుడా! మేల్కొనుము, లెమ్ము. సత్యమార్గముపై నీవొక యాత్రికుడవు. నీవు దివ్యయాత్రివి. శాశ్వతానందమగు నీయాధ్యాత్మిక, ధామమునకు తిరిగి వెనుకకు మార్గము కనుగొనుము.

4. సదా నిలుచున దేదియో దానిని దృఢముగ పట్టుకొనుము.

5. ప్రకాశము, శాంతి, సంతోషము, ఆనందములకై వెలుపలికి చూడకుము. కాని లోనికి గాంచుము.

6 సత్యము నీస్వకీయపు టునికియొక్క అగాధములో కనుగొనబడవలయును.

7. నీజీవితమాధ్యాత్మిక చైతన్యము(spiritual consciousness) లేనిదే నపరిపూర్ణము.

8. ధర్మము (righteousness), త్యాగము, ధ్యానము, ఆత్మసాక్షాత్కారము లేనిదే నీజీవితము నిష్ప్రయోజనము.

9. నిష్కామి (కోరికలులేనివాడు) మరణరహితు (మోక్షప్రాప్తు) డగును.

10. భగవంతుని కలిగియుండుటన సమస్త ప్రపంచమును గల్గియుండుటయే.

11. ఆత్మ లేక బ్రహ్మము లేనిదే జీవితము లేదు.

12. అయితే రండు. ఆలసింపకుడు. తడబడకుడు. ముందుకు. యెగువకు, భగవంతునివైపు నడువుడు. మీగమ్యము భగవంతునితోడ మరచిన యైక్యత ననుభవమొందుటయే.

13. ఆధ్యాత్మిక జీవనముయొక్క పునాది యాత్మసంయమమే (self - control) సదా న్యాయము లేక ధర్మముతో కూడిన జీవితమును నడుపుము.

వాస్తవిక మతము

1. వాస్తవిక మతము జీవించుటే, మాట్లాడుట లేక ప్రదర్శించుట గాదు.
2. వాసవిక మతము మానవుని ముఖ్య దివ్యత్వముయొక్క యెఱుకయే.
3. వాస్తవిక మతము హృదయముయొక్క మతమే. హృదయము తొలుత పవిత్రమొనర్పబడవలయును
4. సత్యము, ప్రేమ, పవిత్రతలు వాస్తవిక మతముయొక్క మూలము (basis).
5. హృదయమందులో పవిత్రతగలవారిచే నీయాత్మ తెలియబడును.
6. ధర్మమే మానవునియొక్క అత్యుత్తమ సంపాదన. అదియే వాని సౌఖ్యము.
7. ప్రేమమాత్రమే జయించును. యేలన ద్వేషము విధ్వంస మొనర్చును.
8. ఇమ్ము. ఇచ్చుటను నేర్చుకొమ్ము సమృద్ధిగనిమ్ము. ప్రేమతోనిమ్ము. ఫలములయొక్క ఆపేక్ష లేకుండనిమ్ము.

9 జీవించుటన సృజించుటే, సృజించుటన జీవించుటయే.

10. స్వార్థపరత్వము, ఆధ్యాత్మికతయు నెన్నడును కలిసి మెలిసి యుండజాలవు.

11 సంస్కరణము బాహ్యమార్పుగాదు. అది మానవునిలో నాధ్యాత్మికదృక్కును పెంపొందించుటద్వారా మాత్రమే వచ్చెడి యాంతర్యమార్పు.

12. ఆధ్యాత్మికదృష్టి లేనిచో సాంఘిక, రాజకీయసంస్కరణలు కేవల ముపహాస్యమే.

13. మోక్షము శాశ్వతత్వము (బ్రహ్మము) లోని జీవనమే. అది యహంకారము, ఆసక్తి, భయము, కామము, జననము, మరణములనుండి విముక్తియే.

14. సందేహించకుము, సందేహములాలస్యమొనర్చును. "ఓమ్" (ప్రణవమంత్రము) నాకు సంతోషము, నా హృదయమున కానందమునై యున్నది.

15. ధ్యానము క్రమముగ నీకు శాశ్వతప్రకాశము, అంతర్జ్ఞానము (intuition) ల నొసంగును.

16. ఓనాప్రియసఖా! ధ్యానశక్తిచే ప్రకాశమాన మొనర్పబడిన మనస్సుతోడ నమృతమగుబ్రహ్మమును తెలిసికొనుము, పొందదగునేకైకలక్ష్యమైన నాపరాత్పరుని పొందుము.

అవినాశము (బ్రహ్మము) దఱికి

1. అవినాశమే వాస్తవికతత్త్వము లేక బ్రహ్మము.
2. బ్రహ్మముతో నేకమగుటయే జ్ఞానము.
3. బ్రహ్మము సర్వాల గాంచును, సర్వాల నెఱుగును. ఆయన జ్ఞానమే.
4. హృదయకమలములో దాగియుండిన బ్రహ్మము నెఱుగుటన నజ్ఞానగ్రంధి (ముడి)ని విప్పుటయే.
5. భగవానుడు లేక బ్రహ్మము నీయొక్క అతిమిక్కిలి ప్రియతముడు, నతిమిక్కిలి సన్నిహితుడు.

జీవితముయొక్క అర్థము

6. జీవితము భగవంతునియొక్క అతిమిక్కిలి గొప్పదైన కానుక.
7. జీవితమే సేవ, జీవనమే విద్యుక్తధర్మము.
8. కాలమే జీవనము.
9. జీవన మాశయనెడి సుఖమగు రెక్కలపై నడచును.
10. దుర్గుణము జీవనముయొక్క ముఖ్యభాగములలోనికి తినివేయు కొఱుకుడురోగము (cancer).

జ్ఞానపక్షములు

11. ధర్మమే జీవనముయొక్క నియమము.

12. ధర్మమే దాని స్వలాభము (అనగా ధర్మము ధర్మమును పెంపొందించును)
13. ధర్మమే నత్యున్నతమైన సంపత్తి.
14. నమ్రత మానవునియొక్క ఘనతపై ప్రకాశమును బఱపును.
15. నిష్కపటతామార్గము కిన్ననిది, నునుపైనది.
16. సత్యమే, సత్యధికమైన సుగుణము.
17 నీవు కలిగియున్నదానితో సంతృప్తిపడుము. కాని నీవిప్పుడేమిటో దానితో నసంతుష్టి చెందుము.
18. విశ్వాసము, భక్తి యనెడి పక్షముల (ఱెక్కల) పై స్వర్గమునైపు జీవునియొక్క యెగురుటయే ప్రార్థన.
19 విశ్వాసము తర్కించదు కాని నమ్మి నిర్భయముగ దివ్యమండలమును ప్రవేశించును.
20. మానవుని భగవంతునినుండి వేరుచేయున దేదన, మనస్సే.

ఆనందమును వెలువరచు ప్రకాశము

1. ఏకాలములోనైన నెన్నడును మారనిది లోనగల తెలిసికొను చైతన్య (knowing consciousness) మే.
2. చైతన్యమనంతము, యింకను కాలమునకుపైనున్నది. కాన నమృత (immortal) మైనది. ఇదిమాత్రమే సత్యము కాజాలును.

3. బ్రహ్మము లేక నాత్మనెఱుగుటయే విముక్తమగుటయై యున్నది.
4. బ్రహ్మజ్ఞానముద్వారా శక్తి, మరణముపైవిజయము, మోక్షము, శాశ్వతానందములు వచ్చును.
5. వాస్తవికముగ నీప్రపంచములో నేదైవదూషకుడు (atheist) ను లేడు. ప్రతియొకవ్యక్తి సౌఖ్యమును గోరును. ప్రతియొక్కడు సౌఖ్యము నొంద యత్నించును. సౌఖ్యమే దేవుడు.
6. ఈప్రపంచ మరాజకముగాదు. అదియొక కట్టుదిట్ట మొనర్పబడిన దివ్యసంస్థ.
7. సత్యమైన జీవితముయొక్క యెఱుకయే తత్త్వము. (philosophy).
8. మనస్సు, నల్పతరప్రకృతులపై విజయ మొందుటయే నతిమిక్కిలి గొప్పకృషి లేక నాగరికత.
9. భౌతికము (matter) జీవనమును పాలించరాదు. కాని జీవనము భౌతికము నేలవలెను.
10. నీజీవితమును, నీప్రపంచమును నీయొక్క స్వకీయ సంకల్పముచే నిర్మింతువు.
11. శరీరము కర్మీకృతమొనర్పబడిన (objectified) సంకల్పమే. అది కర్మీకృతమొనర్పబడిన యిచ్ఛయే.
12. సక్రమకృషి (పురుషార్థము)చే నెవడేని నొకడు పొందబోవనిది యీప్రపంచములో నేదియు లేదు.

13. శాంతి తొలుత గృహములో, నింకను మానవుని యొక్క హృదయములో కనుగొనబడవలయును. అటు తదుపరి ప్రపంచశాంతిగూర్చి యాతనినిమాట్లాడనిండు.

14. గృహమున తొలుత నైకమత్యత (unity) గనుగొన బడవలయును, నటు తదుపరి వారిని ప్రపంచపు నైక మత్యతగూర్చి మాట్లాడనిండు.

15. మానవునియొక్క అంతర్య చైతన్యమునుగూర్చి గ్రహించుటకు నడవడి యొక ఆధారము.

16. గురువు తనప్రభావమును తనశిష్యునిపై తనబోధలు, ఆదర్శము, సంకల్పము, స్పర్శ, కృపామయవీక్షణము లద్వారా ప్రసరింపచేయును.

ప్రేమయోగము

1. మహాత్ముల యొక్క, ప్రతియొక మతముయొక్క బోధ లలో ప్రేమయు, సత్యమును ముఖ్యాంగములు.

3. ప్రేమ వాస్తవముగ జీవునియొక్క జీవము.

3. ఎవడైతే నితరుల ఆనందముల, దుఃఖముల తన స్వంత ములవలె ననుభవమొందునో నాతడు నిజమైనయోగి.

4. సత్యాన్వేషకుడు విశ్వాసము (నమ్మిక), (సఫలతపట్ల) ఆశ, ధైర్యము, వైరాగ్యము, ఆత్మదమనము (self - restraint), తపించు ముముక్షుత్వముల గలిగియుండవలయును.

5. నీస్వకీయ హృదయము చేయుటకు సిగ్గుచెందునేకార్యమును నొనర్పకుము.
6. నీహృదయము దేనినైతే చేయుటకు సిగ్గు చెందదో, నేదైతే నీయంతరాత్మను సంతృప్తి యొనర్చునో నది వాస్తవికముగ సత్కర్మ.
7. త్యాగమన నహంభావముయొక్క, స్వార్థపరత్వము కోరికలయొక్క త్యాగమేకాని జీవితముయొక్కది కాదు.
8. మోక్షమన భగవంతుని లేదా బ్రహ్మముతోడనైక్యమే.
9. జ్ఞానముయొక్క లక్ష్యము జీవాత్మ, పరమాత్మ(లేదా బ్రహ్మము)ల యైక్యత ననుభూతి నొందుటయే.
10. బ్రహ్మము లేక శాశ్వతసత్తా (తత్త్వము) యే (జీవుని) ప్రయాణముయొక్క ఆఖరు. ఆయనయే పరమగమ్యము.

జ్ఞానకణములు

1. భగవంతుని నామమనెడి జలములో మనస్సును కడిగి దానినుండి ద్వేషము, క్రోధము, అసూయ లనెడి దుమ్మును తుడిచివేయుము.
భగవానుడు దివ్యసత్తా (spirit – దివ్య ఉనికి) యే. భగవానుడే ప్రేమ. ఆయన సమస్తముయొక్క కేవల మూలము.

3. భగవానుడు సమస్త బాధ, దుఃఖముల నివృత్తి కారకుడు.

4. నీవేదిచూచినను భగవంతుడే. నీవేదివిన్నను భగవంతుడే.

5. భగవాను డొక ఒంటియాకులోను, లేదా నొక పచ్చగడ్డి రేకులోను. లేదా నొకనీటిబిందువులో, సహితము వసించును.

6. ప్రతియొక్కహృదయములో జరుగు సమస్తమును భగవానుడు చూచును.

7. ఎవరైతే నమ్రతగ, సరళముగ, పవిత్రముగనుందురో వారికి భగవానుడు స్వయముగ వ్యక్తమగును.

8. నీ హృదయోద్యానములో కామము, ద్వేషము, లోభము (పేరాశ), స్వార్థపరత్వము లనెడి కలుపు మొక్కల తొలగించి శాంతిని కృషిచేయుము.

9. నీగురువుయొక్క ఉపదేశముల, శాస్త్రములయొక్క బోధల నక్షరశః తుచ తప్పక ననుసరింపుము.

10. హక్కులకొఱకై జగడమాడకుము. అధికతరముగ నీయొక్క విద్యుక్తధర్మముగూర్చియు, నల్పతరముగ నీహక్కులగూర్చియు యోచింపుము.

11. చీకాకు (చింత) నొందుట శరీరమునకును, మనస్సునకును గొప్ప హానిచేయును.

12. భగవదిచ్ఛకు సంపూర్తిగ నీయంతట నీవు శరణొందుము.

13. సర్వవిధములగు భయము, బాధ్యతలు, చీకాకులు, బెంగల విడిచిపెట్టుము.

14. సహాయము,మార్గదర్శకత్వములకై భగవంతుని ప్రార్థింపుము. ఆపరాత్పరుని కృపకై దాహము గొనుము.

బోధవాక్కులు

ఏదిమంచిదో దానిని తలంపుము, యేదిమంచిదో దానిని మాట్లాడుము, యేదిమంచిదో దానినొనర్పుము. నీవుశీఘ్రముగ మోక్షానందసామ్రాజ్యమున ప్రవేశింతువు.

ఈమానవజీవితమును వృథపుచ్చకుము. ఆధ్యాత్మికానందపు స్నానమునొఱకై ప్రాపంచికపుటలలు తగ్గుటకు చూచుచు సముద్రపుటొడ్డున నిలబడకుము.

విజయమునకు సూత్రము D, E, F. ల కూడిక మొత్తమే— D+E+F. D యన వివేచన (Discrimination) E యన పరిశ్రమ (Exertion) మఱియు F యన విశ్వాసము (Faith).

పాతివ్రత్యత లేని స్త్రీ, చక్రములు లేని రథము, లేదా తీగెలు లేని వీణవంటిది.

ప్రజలు నైతికము, నాధ్యాత్మికమగుచో మాత్రమే ప్రపంచము నిలుచును.

కామము, అహంకారము, లోభము, క్రోపము, గర్వములేని జీవనమే స్వతఃగ దివ్యజీవనము.

భగవత్సాక్షాత్కారమొందుట కతిమిక్కిలి సులభమైన, నతిమిక్కిలి చవకైన, నతిమిక్కిలి శీఘ్రమైన, నతిమిక్కిలి నిశ్చయమైన, నతిమిక్కిలి సురక్షితమైన మార్గము కీర్తనయే.

సాధన (చేయుట) కై (తీరుబడి) సమయములేదని ఫిర్యాదొనర్చకుము. నిద్రను, దీర్ఘసంభాషణమును తగ్గింపుము. తెల్లవారుఝామున నాలుగుగంటల (4 A. M.)కు లెమ్ము.

గురుని కృపలేనిదే నాధ్యాత్మికమార్గములో, నభ్యున్నతి (progress) సాధ్యముకాదు.

గురువే యాత్రాస్థలము. బ్రహ్మ, విష్ణు, శివ, పార్వతి, యింద్రుడు, సమస్తదేవతలు, సమస్తతీర్థములు (నదులు) పరమాత్మస్వరూపుడైన నాయనలో గలవు.

నీసొమ్ము భగవానునికి చెందును. నీకెంతవలయునో దానికంటె నెక్కువ ఉంచుకొనుటకు నీవ్యవహారముగాదు.

నీలో దాగొనిన దేవుడున్నాడు నీలో సంతోషముయొక్క ఊట (fountain) యున్నది. నీలో నానందముయొక్క సముద్రమున్నది.

ఆధ్యాత్మికానుభవములు

ఉచ్ఛతరధ్యాన జీవితములోనికి ప్రవేశము భగవంతుని కటాక్షముపై నాధారపడియుండును.

ఉచ్ఛతరధ్యానజీవితమును బహువిస్తారమైన నమ్రత, ప్రశాంతత, ధైర్యముల నధికారపూర్వకముగ కోరును.

ఉచ్ఛతరధ్యాన జీవితములో నింద్రియములును, మనస్సును సంపూర్తిగ నణచబడియుండును. మనస్సు, మనోభావములు, ఊహలయొక్క నింకేమాత్రప్రయోజనము లేదు.

ఉచ్ఛతరధ్యానములో యోగి తన్ను తాను సంపూర్తిగ నుపసంహరించుకొని మనో, బుద్ధ్యాదుల కెగువగల చైతన్యస్థితిలోనికి చొరబడును. ఆతడు పవిత్రపురుషుడగు పరమాత్మగూర్చిమాత్రమే యెఱుకగల్గియుండును.

సమాధి లేక చైతన్యాతీతావస్థలో యోగి తనస్వకీయపు టునికియొక్క భావమును త్యజించి భగవంతునియొక్క ఉనికిలోనికి ప్రవేశించును.

నీవు సిద్ధముగ నున్నప్పుడే నాధ్యాత్మికానుభవము నీకు వచ్చునుకాని (యంతకు) ముందు కాదు.

నీయాధ్యాత్మికానుభవములో నంతస్థునుండి యంతస్థున కాంతర్యవికాసముండును. ఓర్పుగల్గి నిరీక్షించుము. పవిత్రత, ధైర్యములతో నీసాధనలో నడువుము.

నీయాధ్యాత్మికపరియాణముపై, రీతి (like) రీతి (అనురూపము)నాకర్షించును. నీవెన్నడును నిజముగనొంటరిగ విడిచిపెట్టబడియుండవు. అంతర్యముగ ప్రపంచమందలి వివిధభాగములనుండి నీవు యోగుల, మహాత్ములనుండి సాయము నొందుదువు. వారి యాధ్యాత్మికస్పందనములు నిన్నున్నతపరచి, యుత్తేజ మొనర్చును.

ధ్యానించి, జాజ్వల్యమానమగు ప్రకాశమండలములోనికి చొరబడుము. అట హద్దులు లేవు; యిట నెట్టి చీకాకును లేదు. అడ్డంకులును లేవు.

కాలము లేదా చోటు (స్థలము) లేదు. ఆ పవిత్రమండలములో భయములేదు, సంశయములేదు, తత్తరబాటు (అనిశ్చయత) లేదు. అదంతయు శాశ్వత సంతోషము, నానందము, శాంతి, సుఖమే.

నైతికత

నైతికతయే మతమునకు ద్వారమార్గము.

నైతికతయే నక్షయమగు నానందమునకు ప్రవేశద్వారము.

నైతికతయొక్క ఉద్దేశ్యము మానవుని వాని స్వకీయ ప్రకృతిని మార్చుటద్వారా దివ్యత్వ అంతస్థునకు లేవనెత్తుటయే.

మంచిగ నుండుము, మంచి నొనర్పుము ఇదియే నైతికతయొక్క సారము.

అవినీతి

సారాను త్రాగుట అవినీతి.

ఇతరులను బాధించుట అవినీతి.

కోపమునకు తీవ్రవనొసగుట అవినీతి.

అబద్ధములు చెప్పుట లేదా నితరుల మోసగించుట అవినీతి.

కామపూరిత తలంపుల బూనుట అవినీతి

ఇతరుల ద్వేషించుట లేదా దూషించుట అవినీతి.

క్రోధమును వెడలగ్రక్కుట అవినీతి.

సుగుణము

సుగుణము సౌఖ్యమునకు మూలము; కాన సుగుణవంతముగ నుండుము.

సుగుణము నిన్నాహ్వానించుటకు మోక్షద్వారముల తెఱచును.

సుగుణము దాని వెనుక దివ్యత్వమునుగలిగియున్నది.

ఎక్కడ దివ్యత్వమున్నదో నట సుగుణముండును.

ధనమునుండి సుగుణమురాదు; కాని మానవుని యొక్క ప్రతియొక మంచియు సుగుణమునుండి వచ్చును.

ద్వాదశ సుగుణములపై ధ్యానింపుము.

జనవరినెలలో నమ్రత
ఫిబ్రవరినెలలో ఋజుత్వము (frankness)
మార్చినెలలో ధైర్యము
ఏప్రిల్ నెలలో సమదృష్టి
మేనెలలో కరుణ
జూన్ నెలలో గాంభీర్యత
జూలైనెలలో మనఃపూర్వకత
ఆగస్టునెలలో పవిత్రప్రేమ
సెప్టెంబరునెలలో ఔదార్యత
అక్టోబరునెలలో క్షమాశీలత
నవంబరునెలలో మనోసమత (balanced mind)
డిసెంబరునెలలో సంతృప్తి.

శివవాణి

నిజముగ యోచింపుము. నిజముగ పలుకుము. నిజముగ జీవింపుము. నిజముగ పనిచేయుము.

పవిత్రముగ నుండుట, నాధ్యాత్మికముగ నుండుటయే నిజముగనుండుట.

భగవంతునియొక్క దేవాలయములో సత్యశీలతయే ప్రథమ స్థంభము.

సత్యముయొక్క అభ్యాసమే క్రమేణ నీజీవితమును పరివర్తన మొనరించును.

సత్యమే; మోక్షమును, దివ్యానందమును ప్రసాదించును.

సత్యవంతముగ నుండుటన నొకవస్తువు నదియున్నటువలె చెప్పుట లేదానొకవస్తువు నదియున్నటువలె వ్యక్త మొనర్చుట.

సత్యము సమస్త దివ్యసుగుణముల నభ్యసించుటను తెలియపర్చును.

ఆధ్యాత్మికజీవనములో నీవు శీఘ్రోన్నతిని పొందగోరుచో, నీవు భగవత్సాక్షాత్కార మొందుట కగుచో నప్పుడెట్టి స్వార్థచింతన లేకుండ సత్యమున కంటిపెట్టుకొని యుండుము. సమస్తాధ్యాత్మికాభ్యాసముల, దివ్యజీవనము యొక్క పునాదియేదో నట్టిసత్యము భగవంతుని, నియామకము (law) యొక్క కేవల మూలము, సారమునై యున్నది.

నా సేవాకార్యము

విశ్వమానవసౌభ్రాతృత్వము, శాంతులతోకూడిన నాధ్యాత్మికతను పెంపొందించు నుపాయముగ రోగనివృత్తి కొఱకగు వైద్యసేవాకార్యములనే నిర్వహింతును.

మానవజాతియొక్క విశ్వమానవ సౌహార్ద్రిత (universal fellowship), ప్రథానైక్యతల సందేశమును నూటిగ బోధించుటకు నేను నైతికసేవాకార్యముల నిర్వహింతును. ఇదికూడ ప్రపంచశాంతిని పెంపొందించును. ధర్మము (లేక న్యాయము)ద్వారా సాంస్కృతికవిజయము లేక సత్యముయొక్క విజయముండును.

బలిమి, దౌర్జన్యములతోడ పొందబడు సైనిక విజయములో నేను నమ్మను. నేను నైతికవిజయము, హృదయములయొక్క విజయము, ప్రేమచే విజయములలో నెట్టి భౌగోళిక, జాతీయ సరిహద్దులు లేకుండ ధార్మికమైన నాధ్యాత్మిక సామ్రాజ్యమును స్థాపించుటలోనే విశ్వసింతును.

విశ్వసౌభ్రాతృత్వము, ప్రపంచశాంతి, విశ్వైయాత్మత్వముల స్థాపించుటపట్ల దివ్యజీవనసంఘశాఖలు, దివ్యజీవనసభ్యులు, దివ్యజీవనసమావేశములు నద్భుతమగు పని చేయుచున్నవి.

నాపని ధార్మిక చైతన్యమును, మానవునియొక్క ముఖ్యదివ్యత్వముయొక్క యెఱుకను మేల్కొలుపుటయే. నేను నాసమస్తమగు ప్రీతిలలోను బాహ్యమునకు చలించు యింద్రియములయొక్క శిక్షణ, మనస్సుయొక్క విజయము, హృదయముయొక్క పావిత్ర్యత. ఆంతర్య శాంతి, బలములయొక్క ఆర్జన (సంపాదన) లపై గొప్ప యొత్తిడి నుంచితిని.

ప్రజకు మార్గము చూపుటకు నేనీయుగములో నగపడితిని. ఆమార్గము: "నీజీవితమును క్లుప్తీకరించుకొనుము, నీహృదయమును పవిత్రమొనర్చుకొనుము. అహంభావమును, గర్వమును దునుమాడుము (చంపుము). విశ్వప్రేమను కృషిచేయుము. ఆత్మశిక్షణ నభ్యసింపుము. సర్వుల ప్రేమింపుము. సమస్తమును ప్రేమింపుము. వినుము, యోచింపుము, ధ్యానింపుము (శ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాసనము లొనర్పుము). (ఆత్మ) విచార మొనర్చి నిన్నునీవెఱుగుము. శాశ్వతత్వము (బ్రహ్మము)లో వసింపుము." యైయున్నది.

ఇరువది యాధ్యాత్మిక కణములు

1. నేను ప్రేమ (యనెడి) మతము ననుసరింతును.
• నేనొక నిజమగు క్రైస్తవుడను, నొక నిజమగు ముసల్మాను (మహమ్మదీయుడ)ను, నొక నిజమగు హిందు

వును, నొక నిజమగు బౌద్ధుడను, నొక నిజమగు శిక్కును నింకను నొక నిజమగు పార్శీని.

3. నేను బాగుగ దగ్గఱగ నీవద్దకు రాగలను కాని నీవు నన్ను పవిత్రీకృతహృదయము, దృఢమగు సత్సంకల్పము (pure will) లద్వారా నాకర్షింపవలయును.

4. ఏమతమును సత్యము లేక భగవంతునిపై నాధిపత్యము నుగల్గి యుండదు. ప్రతియొకటియు నది ప్రత్యేకముగ భద్రపఱచు నొకవిశిష్టలక్షణమును గల్గియుండును కాని నన్నిటికిని సమానమగు ముఖ్యాంశములు కూడ నుండును.

5. శాశ్వత మంచి, శాశ్వత సత్యములయొక్క నదే సమాననియమములమాత్రమే వివిధభాషలలో సమస్త మతప్రవక్తలు ప్రవచించి చాటిరి.

6. భగవత్ప్రేమికులకు భగవంతుడుమాత్రమేకాని మతము లేదు.

7. మతము ప్రాధాన్యముగ మానవునియొక్క పునర్నిర్మాణపు కళయు, కథనమే. మానవుడు పరిపూర్ణ మొనర్పబడిన సృష్టిగాదు.

8. మానవు డాధ్యాత్మికముగ బీదయొనర్పబడెను. వానికి మతమునకై యవసరము గలదు. పైగా మతముల మధ్య సహకారముకొఱకై నావశ్యకతయు గలదు.

9. బహుళతద్వారా నేకతకు మానవుని యాత్రి అశిమిక్కలి పవిత్రమైనయాత్రి; వానియొక్కయాత్రి దుఃఖము, బాధలగుండ భగవంతునిలోని నానందపు లక్ష్యమునకు వాని ప్రయాణమైయున్నది.

10. సొమ్ము నిన్ను మందులపొంద సాయమొనర్పజాలును కాని యారోగ్యమును కాదు. సొమ్ము నిన్ను మృదువగు తలగడల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని స్వాస్థ్యమగు (sound) నిద్రికాదు. సొమ్ము నిన్ను భౌతికసుఖముల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని శాశ్వతానందము కాదు. సొమ్ము నిన్నాభూషణముల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని యందము (సౌందర్యము) కాదు. సొమ్ము నిన్ను విద్యుత్ శ్రోత్రిధ్వని యంత్రిమును (electric ear phone) పొంద సాయమొనర్చును కాని సహజపు వినికిడినిగాదు. పరమధనమగు జ్ఞానమును పొందుము. నీవు సమస్తమును గలిగియుందువు.

11. బాధయు, మృత్యువును కలవు. వాటి యంతిమకారణమజ్ఞానమే. వాటినివారణ బ్రహ్మముయొక్క జ్ఞానమే లేదా పరమాత్మయొక్క శాశ్వతానందపుటనుభవమే.

12. వర్తమాన కర్మల ఫలముల ననుభవించుట కొకడు వేలకొలజన్మలకు తప్పనిసరిగ లేదా సదా వేచియుండ

బనిలేదు. కర్మలయొక్క పాపము ననుసరించి నెవడేని నొకడు సంవత్సరములు, మాసములు, వారములు లేదా రోజులలో వాటిఫలము ననుభవింపనగును.

13. నైతికతయు, నాధ్యాత్మికాభ్యాసములును సత్యము నకు లేక నాధ్యాత్మికసత్తా (spirit)కు ద్వారమును తెఱచును.

14. నీసేవ మెప్పు, అధికారము లేదా హోదాల కాంక్షిం చుమరకనుండి విముక్తమవనిమ్ము. నీయుద్దేశ్యము ప్రజోపయోగముగ నుండనిమ్ము.

15. త్యాగమన సమస్తజీవములయొక్క క్షేమముపట్ల లౌకిక లేదా నాధ్యాత్మిక స్వభావపుది దానికి బదులు పొందుట లేక కాంక్షించుట లేకుండ మఱల్పబడిన కార్యము.

16. విశ్వప్రేమను కృషిచేయుము. దివ్యప్రేమను పెంపొం దింపుము. అది యంత్యమున నందము (సౌందర్యము) సత్యము, నానందముల సముద్రములో లీనమగును.

17. ప్రయత్నము మానవునిసహించుకొనుటకు సామర్థ్య మొనర్చును. యింకను సహనము వాని ప్రయత్నము నుద్దీప్తపరచును.

18. పవిత్రత, వికాసము, ఏకీభావత, పరిపూర్ణత, మోక్షము లాధ్యాత్మికపంథ (path)లోని సంతస్థులు.

19. మొత్తముగ వస్తువుల నొకటిగ చూచుటయే సమాధి.
20. ఆధ్యాత్మికపు ఎరుక (జ్ఞానము) యనెడి సముద్రములో నీదులాడుము. భగవచ్చైతన్యముయొక్క మహత్తరనిశ్చలత ననుభవింపుము. శాశ్వతజీవనమనెడి నదిలో మునుగుము. దివ్యసౌందర్యముయొక్క శాశ్వత ప్రకాశమును గాంచుము.

ఆత్మకృషియొక్క విశిష్ట లక్షణములు

1. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యముయొక్క పుష్పించుటయే కృషి.
2. ఏదైతే శాశ్వతమంచి (బ్రహ్మము)కి సంబంధించినదో మంచినుండి యేదైతే నుత్పత్తియగునో, నింకను మంచి నికూడ పెంపొందించునో నదియే కృషి.
3. మంచితనముగ నుండుట, చేయుటలే నొకనిజీవితము యొక్క మూలమట్టు (ఆధారము)గ నేర్పడియుండును.
4. జీవితముయొక్కసందేశము వైరాగ్యముయొక్క, జీవుని అమరత్వముయొక్క, జీవుని తుదివిముక్తియొక్క సందేశమే.
5 సత్యమే జీవితముయొక్క ముఖ్యశాసనము. సత్యమొక సాధనము, సంత్యాగమ్యము నైయున్నది.
6. సత్యమే న్యాయము, ధర్మప్రవర్తనము, సదాచారపు నైతికతయొక్క ముఖ్యనియమముల కంటిపెట్టుకొని యుండుట,

7. సత్యమే జీవితనియమము, అబద్ధమే మృత్యువుయొక్క నియమము.
8. సత్యముయొక్క అభ్యాసమే నతిమిక్కిలిగొప్పతపస్సు.
9. వ్యక్తి ప్రపంచముపట్ల నొకేరీతినగు నిస్వార్థప్రేమ యొక్క నియమమే సత్యము.
10. సత్యము, ప్రేమయు నొకదానితోనొకటి కొట్లాడు కొనవు.
11. ప్రపంచములో ప్రేమయే నతిమిక్కిలి గొప్ప నయ కారక (healing) శక్తి.
12. ప్రేమయే జీవితముయొక్క నియమము.
13. ఎటన్నైతే వివేకము (తర్కము) నిరాశచెందునో నట ప్రేమయే నాశించనగును.
14. ప్రేమ చెడుగును తలంపదు, బదులుగ, స్వతఃగ దానికై నేమియు కోరదు, యెట్టియుద్దేశ్యము నారో పింపదు, యింకను విరాజమానపక్షమును (మంచివైపును) మాత్రమే చూచును.
15. ప్రేమయే స్వార్థరహితసేవ, కరుణ,దయ, సౌహార్ద్రత (మిత్రత్వము), సహకారిత్వము, అవగాహన, క్షమ, సద్భావన (goodwill) లే.
16. ఆత్మబలిదానము, దానము నింకను తపస్సును, శ్రేయస్సు (క్షేమము) నకు కేవల మూలములు.

17. యోగముయొక్క పునాది యాత్మసంయమమే

18. శాంతించుము. ఒంటరిగ కూర్చొనుము. ధ్యానింపుము. జాగరూకుడవై యుండుము.

19. సోమరితనమే నీయొక్క పరమదుష్టశత్రువు.

20. అసహనతయే మతముయొక్క వినాశకారి.

21. నిస్వార్థత, అంతర్యశాంతియు నాత్మకృషియొక్క విశిష్టలక్షణములు.

'అమృతము'నుండి యిరువది మధురతమ బిందువులు

1. బ్రహ్మమే నమరత్వజ్ఞానము, శాశ్వతసౌందర్యము, అనంతచైతన్యము, నిరంతరశాంతి.

2. పరిశుద్ధ శాశ్వతాత్మ శరీరత్రియ విలక్షణము, పంచకోశ వ్యతిరిక్తము, నవస్థాత్రయరహితము నైయున్నది.

3. బ్రహ్మముయొక్క భాష మౌనమే. వాని నియమము సమరసత (మైత్రి)యే. వాని స్వభావము సుస్థిరమగు శాంతియే.

4. ప్రేమ జ్ఞానము నుత్పత్తిచేయును, జ్ఞాన మొకనిని ప్రేమకు దారితీయును.

5. వస్తువులయొక్క వివిధత్వము, బహుత్వముల వెనుక సర్వాలింగన మొనర్చు నేకత్వము గలదు.

6. మానవుడు కర్తయేగాని కార్యముకాదు. అతడు ద్రష్ట.

7. సత్యము, ప్రేమ, పవిత్రత — యీమూడును కలిసి దివ్యజీవనముగ నేర్పడును.

8. కోరికతో కూడిన భగవానుడే మానవుడు. కోరిక తీసి వేయబడిన మానవుడే భగవానుడు.

9. దేనిలో సత్యమను నిరుసు (axle) బిగింపబడినదన వివేచన (discrimination), పవిత్రతయను నడిచక్రము (hub)లలోనే.

10. భగవంతునిదరికి మనల లేవనెత్తునవి సత్యశీలత, ప్రేమ యనెడి రెక్కలే.

11. సత్యముకంటె నెక్కువ ఉన్నతమైన సుగుణము లేదు.

12. "కాంచనము, కామిని, కీర్తి" — యీమూడు "క" కారములును జ్ఞానమునకు శత్రువులు. బీదతనము నాలింగనమొనర్చుకొమ్ము. పావిత్ర్యత(బ్రహ్మచర్యము) నవలంబింపుము, సమత నభ్యసింపుము, నీవు వాటి నుండి విముక్తమవగలవు.

13. జీవన్ముక్తుడొక మహాకర్త. జీవన్ముక్తుడొక మహాభోక్త.

14 పునర్జన్మమునకు కారణములు కోరిక, అవిద్యయే.

15. జీవన్ముక్తుడు సర్వవిధములగు కర్మమధ్యను సహితము సదా సమాధిలోనే యుండును.

16. అదుపు (బ్రహ్మచర్యము) చే కోరికయనెడి చేపను పట్టుకొనుము. అజ్ఞానపు టంధకారమును జ్ఞానప్రకాశముచే తొలగింపుము.

17. సమాధియే సత్యానంతానందము. అది పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మముయొక్క ప్రకాశపుటనుభవమును, సమస్తానుబంధ (భౌతిక) జీవితపుటంతమును నైయున్నది.

18. "ఓం" (ప్రణవము) ఆత్మజ్ఞానమునకై మార్గదర్శకమును మోక్షద్వారమును తెరుచుటకు తాళపుచెవియును నైయున్నది.

19. మోక్షమన సమస్తబాధయొక్క రాహిత్యతమాత్రమేకాదు. అది యానందముయొక్క అవస్థ.

20. అద్వైత పరిశుద్ధ చైతన్యముయొక్క అనుభూతియే మోక్షము. అది యొకనిష్కామ్యతాస్థితి.

ఆంతర్య జ్ఞానకణములు

1. భౌతికజీవనపు ఎడారిలోని జలభరిత ఫలవంత ప్రదేశము భగవానుడే.

2. జీవితముయొక్క మాధుర్యము ప్రజాకోటియొక్క సేవయే. జీవితముయొక్క మూలాధారము భగవంతునిపై ధ్యానమే.

3. విశ్వాసమే జ్ఞానముయొక్క చక్షువు.

4. భక్తి యాజ్ఞానచక్షువు (కన్ను)ను తెరచును.

5. నిస్వార్థ సేవయొక్క ఆనందమే నతిమిక్కిలి గొప్ప ఆనందము.

6. ఎవడైతే నుదారతను చల్లునో నాతడు దివ్యప్రేమను కోయును

7. పరిపూర్ణ ప్రేమయే పరిపూర్ణ హింసారాహిత్యత.

8. లక్ష్యము సరిగ నుండవలయును, నుపాయములుకూడ సరిగ నుండవలయును.

9. ఆత్మసంయమమే నాత్మసుఖము తోడిగొలుసు.

10. అహంభావముయొక్క వినాశము లేనిదే మోక్షముయొక్క ఆశలేదు.

11. నిన్ను (వ్యక్తిత్వము) గూర్చి నీవు జారవిడుచుకొనుము, నీయాత్మను నీవెరుగుము.

12. మనస్సుయొక్క మౌనమే నిజమైన మౌనము లేక నిశ్శబ్దత.

13. ప్రపంచమును మరిచిపోవ నేర్చుకొమ్ము. భగవంతుని సదా జ్ఞప్తి యుంచుకొన నేర్చుకొమ్ము.

ఓమిత్రమా! సంతోషముగ నుండుము.

---

1. ఓమిత్రమా! నీవెందు కేడ్తువు? నీకు మరణము లేదు.

నీవెందు కేడ్తువు? నీవు దేహరహిత మనోరహితమువై యున్నావు. నీవు దుఃఖము, బాధ, మోహములనుండి విముక్తుడవు. ఓమిత్రమా! నీవు పరిశుద్ధచైతన్యమవు.

2. ముసలితనముగాని, మ ర ణ ము గా ని నీకు లేదు. మిత్రమా! నీవెందు కేడ్తువు? నేను జ్ఞానమును, నమరుడ (మరణరహితుడ)ను నేకరస (homogeneous) సారమును, నాకాశమునలె సర్వవ్యాపినని నుద్ఘాటించుము.

3. నీవు జన్మించను లేదు, మరణించను లేదు. నీవు పరిశుద్ధ నిర్గుణబ్రహ్మమవు. ఓబిడ్డా! నీకై బంధము, మోక్షము నెటులుండగలవు?

4. ఓమిత్రమా! నీవెందుల కేడ్తువు? మోక్షామృతమును గ్రోలుము. జీవాత్మయొక్క నాత్మగ నగుము.

5. సంకల్పము, మనస్సు లేనట్టి నేకైక పరిశుద్ధచైతన్యమును తెలిసికొనుము. ఇంద్రియములు, ప్రాణము, బుద్ధి లేనట్టి యేకైక చైతన్యమును తెలిసికొనుము.

6. కారణము (శుద్ధచైతన్యము), కార్యము (effect) ను వ్యాపించియున్నది. కార్యము కారణమును వ్యాపిం

చదు. కార్య మవాస్తవికము. కాబట్టి వాస్తవికమై నట్టి కారణము (బ్రహ్మము)ను పట్టుకొనుము.

7. అంతర్యామి (భగవానుడు) తోడ ధ్యానము, హృదయ భరిత ప్రార్థనలద్వారా సంసర్గమొందుము, అపరమాత్మునికి నీహృదయముయొక్క బాధల స్పష్టపరచుము. ఆయన నీలో నాధ్యాత్మికబలమును, (నాత్మ) జ్ఞానమును ప్రవేశపెట్టును.

8. ధ్యానము, సుఖము, బలము, శాంతి, సమత్వము (poise), జయముల నొసగి నీ మూర్తిత్వము (personality) ను పెంపొందించును. కాబట్టి సక్రమముగ ధ్యానింపుము.

9. చీకాకుపడుటచే నీసమస్తశక్తులు వ్యర్థమొనర్చబడును. దానిద్వారా ప్రయోజకకార్య మేదియు జరుపబడదు. కాన సమస్తచీకాకుల (చింతల) విడిచిపెట్టుము. భగవంతుని ప్రార్థింపుము. సమస్తచీకాకులు ముగియును.

10. నిష్కామ్యముగ (కోరికల రహితముగ), నాత్మసంయమముగ, రజోవిహీనముగ, ప్రశాంతముగ, నిశ్చలముగ నెవడుండునో వాడ డాత్మసాక్షాత్కారమొందును.

11. నీవు పరిశుద్ధ, దేహరహితమవు. నీకు మనస్సుగలదు
నీవమృత, సర్వవ్యాపి యాత్మవు, పరమసత్యమవు
దీనిని వక్కాణించుము. దీని ననుభవమొందుము
ఓమిత్రమా! దీనిని గ్రహించి ముక్తుడవగుము.

హరిః ఓం తత్సత్.

